

DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES FREQUENTADORAS DE ACADEMIA

AUTORES

Taiane Cistina de MATOS

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

Tainara COSTA

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

A percepção da imagem corporal é o conceito que se tem em relação ao tamanho e a forma do próprio corpo, estando associada a diferentes condições. O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção e possíveis presenças de distorção de imagem corporal em adultos do sexo feminino frequentadores de academia. Para a avaliação da imagem corporal foram utilizados dois questionários, uma Escala de Silhuetas com 15 silhuetas do gênero feminino e um questionário de imagem corporal com 34 perguntas Body Shape Questionnaire (BSQ). O presente estudo obteve uma amostra de 52 participantes, com a média de 23 anos. As medidas antropométricas aferidas nas praticantes da academia apontaram média de peso de 67 kg, 1,61 m de altura e IMC de 26,22 kg/m² (sobrepeso), 46,2% estavam eutróficas, 53,4% das participantes estavam acima do peso. De acordo com o BSQ, 65,4% apresentam nenhuma insatisfação com a imagem corporal, 23% uma leve insatisfação, 11,5% uma insatisfação moderada. Com relação a distorção da imagem corporal 79% teve alguma distorção de imagem, destes 65% superestimaram seu IMC e 14% subestimaram, totalizando 21% de usuários com percepção correta da imagem corporal.

PALAVRAS - CHAVE

Imagem Corporal. Escala de Silhuetas. Distorção de imagem corporal.

1 INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal é definida como o conceito que se tem em relação ao tamanho e a forma do próprio corpo, estando associada a diferentes condições sociais, interpessoais e biológicas. A distorção da imagem é quando a pessoa se vê maior ou menor do que a imagem real, não reconhecendo o tamanho do corpo (LEAL, 2013).

A distorção de imagem corporal está relacionada a autoestima. A autoestima pode ser definida como a avaliação que o indivíduo faz de suas experiências interpessoais, atribuindo juízo de valor a si mesmo. As crianças formam sua autoestima a partir da maneira como são tratadas por pessoas importantes para ela, tais como pais, amigos e professores. Condições e experiências concretas fortalecem ou diminuem a autoestima, e a autoestima diminui quando uma pessoa acredita que está fora dos padrões da sociedade e pelo grupo em que vive (BORGES; SAMPAIO; GADOTTI, 2011).

A auto avaliação vai sendo construída pela criança de acordo com o valor que os outros lhe atribuem, expresso em afeto, elogios e atenção. São importantes também, suas experiências de sucessos e fracassos. Ainda contribui para a auto avaliação a forma como a criança reage a críticas e comentários. Desta maneira, a formação da personalidade é alimentada positiva ou negativamente pela autoestima (BORGES; SAMPAIO; GADOTTI, 2011).

As mudanças ambientais e socioculturais das últimas décadas e o seu papel no quadro atual de produção da obesidade tornam-se relevante conhecer os determinantes do estado nutricional, o universo simbólico e os aspectos subjetivos que permeiam o estilo de vida e o comportamento alimentar. A detecção e o conhecimento da magnitude de distorções na percepção da imagem corporal constituem importantes dados para a avaliação clínica de sujeitos com risco para o desenvolvimento da obesidade (KAKHESITA; ALMEIDA, 2006).

A distorção da imagem corporal pode ser relacionada com outros distúrbios, como a bulimia e anorexia, e representa um aspecto de difícil abordagem no tratamento. Além disso, é um fator determinante no início, na manutenção, e nas possíveis recaídas posteriores. Na maioria das vezes começa na adolescência, mas pode aparecer em outras etapas da vida, ambos os sexos sofrem pelo transtorno, mas afeta mais as mulheres (NUNES et al., 2001).

A mídia, a família, amigos e meios de comunicação interferem na formação do conceito da imagem corporal, a busca pelo corpo “perfeito” vêm crescendo, pois cada vez mais os meios de comunicação, como as revistas, a internet e os programas televisivos abordam em suas propagandas produtos da linha de estética, cirurgias plásticas, entre outros, relacionados à uma crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura, no qual as mulheres estão mais susceptíveis a essas cobranças e, portanto, apresentam maiores graus de insatisfação com a imagem corporal (MATTOS, 2007).

A prática do exercício físico pode melhorar a qualidade de vida dos praticantes em virtude da redução da composição corporal, estas melhorias podem promover alterações positivas na percepção da imagem das mulheres em todas etapas da vida, estando relacionada com fatores que estão na razão direta com conceitos socioculturais (VEGGI et al., 2004).

O número de estudos sobre o exercício no tratamento da saúde mental e na promoção do bem-estar vem crescendo e importantes informações sobre a influência da atividade física sistematizada na imagem corporal estão sendo descobertas como a relação entre o tempo de prática e melhorias na

autoestima. A atividade física pode ser um dos meios de se atingir um corpo esbelto, forte e funcional (DAMASCENO et al., 2005; SCHAAL et al., 2011).

O índice de massa corporal é reconhecido como um indicador para classificar baixo peso, sobrepeso e obesidade em adultos. Tal índice é obtido pela equação peso (em quilogramas) dividido pela altura (em metros) elevada ao quadrado (kg/m^2), para classificação do IMC, estudos frequentemente utilizam os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2012), comumente utilizado em estudos epidemiológicos. Segundo Junior et al. (2009), o IMC é frequentemente utilizado por ser um indicador de medidas de fácil mensuração e de baixo custo, além disso, não exige equipamentos sofisticados e nem pessoal especializado, e pode ser relacionado à Escala de Silhuetas para avaliação da percepção da imagem corporal, como por exemplo, no estudo de Kakeshita e Almeida (2006).

O objetivo desta pesquisa foi avaliar possíveis presenças de distorção de imagem corporal em adultos do sexo feminino frequentadores de academia.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa foi realizada com 52 indivíduos do gênero feminino, acima de 18 anos que, após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordância com a participação da pesquisa, responderam os questionários e tiveram seus dados antropométricos coletados (peso, altura, circunferência de cintura, circunferência de quadril, pregas cutâneas tricípital, bicipital, subescapular e supra ilíaca). Trata-se de uma pesquisa exploratória, transversal e quantitativa que foi realizada em uma academia localizada na cidade de Fronteira, MG.

Foram aplicados dois questionários, o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) com 34 perguntas (COOPER et al., 1987), em sua versão traduzida para o português e validada por Di Pietro e Silveira (2009). Também foi apresentada a Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita e Almeida (2009), para avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal em mulheres de idades acima de 18 anos, a escala consiste em um conjunto de quinze silhuetas.

Na mensuração das dobras cutâneas utilizou-se uma técnica não invasiva para estimar a gordura subcutânea. A dobra de gordura subcutânea e a pele foram medidas através de calibradores padronizados em certas regiões do corpo como tríceps, subescapular e supra ilíaca (KREBS et al., 2007). Foram utilizados equipamentos para avaliação antropométrica tais como: Estadiômetro portátil da marca CESCORF, fita métrica, adipômetro LANGE e balança digital pessoal (FWB).

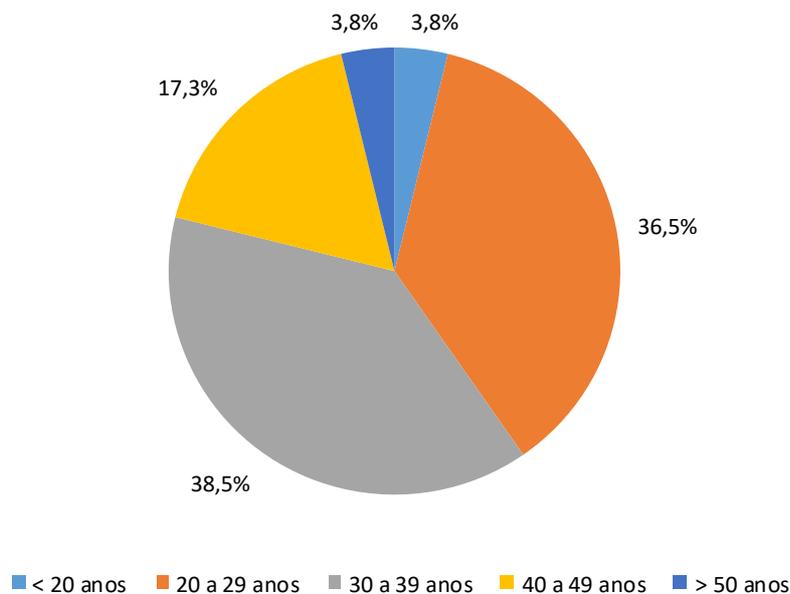
Foram excluídos os indivíduos que não aceitarem participar do estudo, menores de 18 anos ou do sexo masculino. Os dados foram analisados em termos percentuais, empregando o programa Excel (Windows 2.0).

O presente trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos via Plataforma Brasil de acordo com os critérios presentes na Resolução 466/2012 e aprovado segundo parecer de número 2.746.711 com data de 29 de junho de 2018.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo obteve uma amostra de 52 participantes mulheres entre 19 a 59 anos, com média de $23 \pm DP$ anos (Figura 1). Como é possível observar, a maioria das participantes (38,5%) estavam na faixa etária de 30 a 39 anos.

Figura 1. Idade da população avaliada.



Conforme Tabela 1, as medidas antropométricas aferidas nas praticantes da academia apontaram média de peso de $67 \pm 10,25$ kg, $1,61m \pm 0,03$ de altura e IMC de $26,22 \pm 5,35$ kg/m².

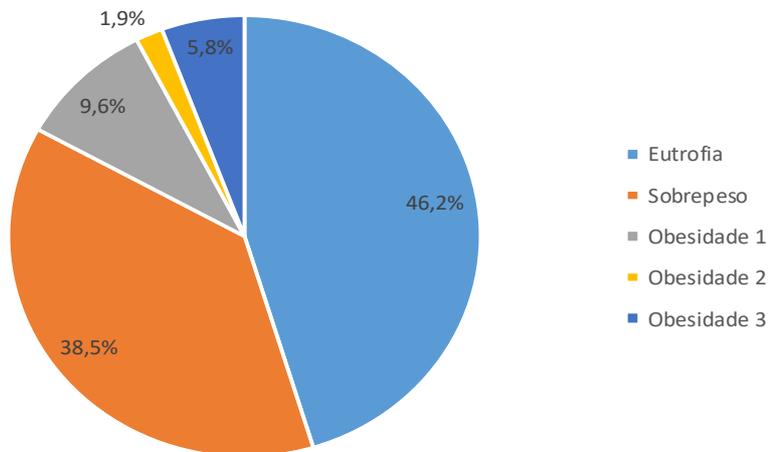
Tabela 1. Características antropométricas da amostra

DADOS	Menor	Maior	Média	Desvio padrão
Peso (kg)	48,5	111	67	$\pm 10,25$
Altura (m)	1,45	1,73	1,61	$\pm 0,03$
Índice de massa corporal (kg/m ²)	18,5	44,9	26,2	$\pm 5,35$
Percentual de gordura corporal (%)	21,5	38,6	31,5	$\pm 3,89$

Obs: IMC maiores que 30 não foram realizadas pregas cutâneas.

De acordo com a Figura 2, 46,2% das participantes estavam eutróficas, 38,5% com sobrepeso, 9,6% com obesidade I, 1,9% obesidade II, e 5,8% com obesidade III. Comparando ao estudo de Silva e Baratto (2014), do total de 53 mulheres avaliadas, 60,4% apresentaram eutrófia e 39,6% excessos de peso, segundo o IMC.

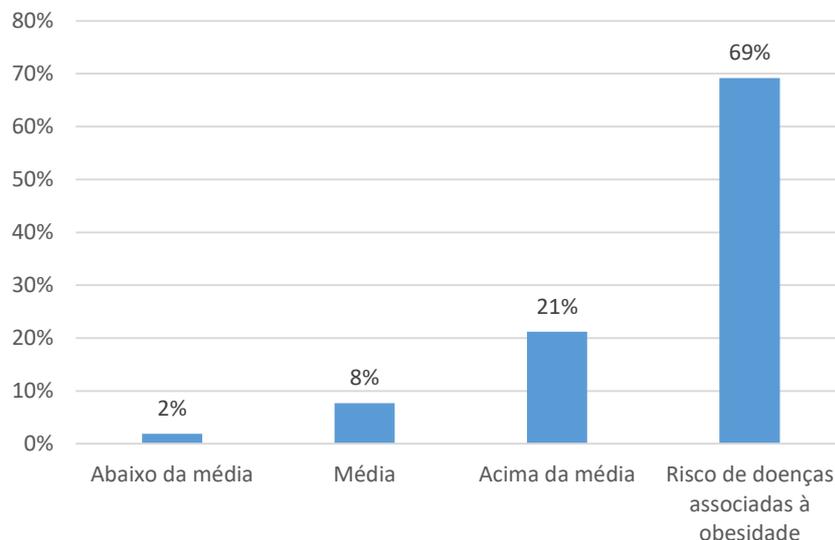
Figura 2. Classificação do IMC



A Figura 3 demonstra a classificação

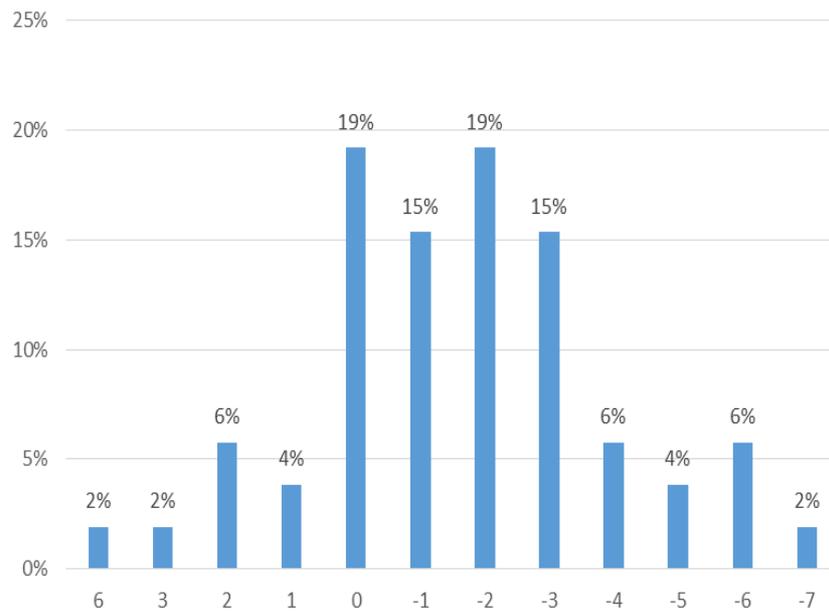
do percentual de gordura segundo Durnin e Womersley (1974), 69% se encontram com risco de doenças associadas à obesidade, 21% acima da média, 8% na média e 2% abaixo da média. Comparando com o estudo de Maleski et al. (2016) que estudou mulheres e homens que frequentam academia, 27,5% se encontra com risco de doenças associadas à obesidade, 57,5 % acima da média, 5% na média e 10% abaixo da média. Apesar de diferentes resultados ambos estudos podem demonstrar a falta de conhecimento de aplicação de bons hábitos alimentarem em conjunto com exercícios físicos.

Figura 3. Classificação do percentual de gordura.



De acordo com as respostas obtidas através da escala de silhuetas, segue a Figura 4 com o percentual de insatisfação da imagem corporal. Ressalta-se que quanto mais perto de zero, menor é a insatisfação. Desta forma, 67% gostariam de ter sua figura com o IMC menor, 14% gostariam de ter uma figura com IMC maior, e apenas 19% está satisfeita com a figura atual, sendo a média -2,1.

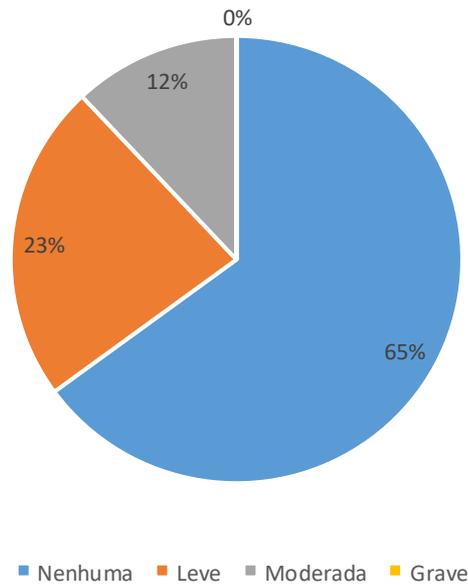
Figura 4. Insatisfação da imagem corporal.



Os resultados obtidos apresentam um grau de insatisfação entre a maioria da amostra (81%), que ao escolherem figuras que representam o seu tamanho ideal, eram selecionadas figuras distantes das que correspondiam o seu tamanho “atual”. Fermino, Pezzini e Reis (2010), ao avaliarem adultos de ambos os sexos frequentadores dos programas de atividades físicas oferecidos pelo centro de esportes da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), estabeleceram que a “satisfação é um escore que quanto mais próximo de zero, indica maior grau de satisfação, maiores a distância do zero indicam maior insatisfação com a imagem corporal. Comparando com o estudo de Silva e Baratto (2014), com mulheres praticantes de atividade física, nota-se uma grande diferença, onde 34,37% possuíram distorção da imagem corporal, pois escolheram uma silhueta que não condiz com seu IMC, e mais da metade das mulheres (65,63%) escolheram silhuetas que melhor condizem com seu IMC, não apresentando distorção da imagem corporal.

A Figura 5 mostra a insatisfação da imagem corporal com base nas respostas obtidas do BSQ, sendo que 65% apresentam nenhuma insatisfação com a imagem corporal, 23% uma leve insatisfação, 12% uma insatisfação moderada. Não houve pontuação para grave distorção da imagem corporal.

Figura 5. Insatisfação da imagem corporal.



De acordo com a Tabela 2 verifica-se que a silhueta mais escolhida para representar sua imagem corporal atual é F9, e a silhueta mais desejada em ter é a F6.

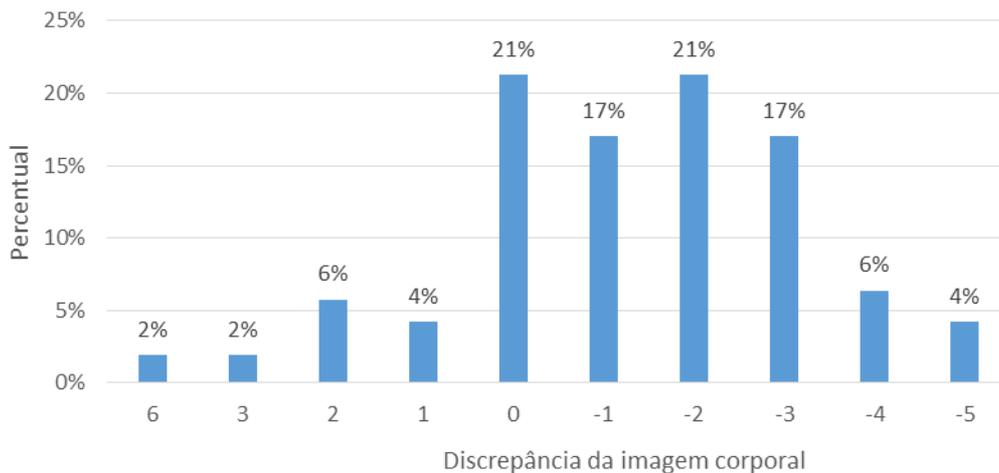
Tabela 2. Silhueta atual e Silhueta ideal

Silhuetas	Mais escolhida	IMC Relacionado
Atual	F9	32,5
Ideal	F6	25

A silhueta mais escolhida como “ideal” foi a número 6, relacionada a um IMC 25 (sobrepeso), os resultados obtidos na pesquisa de Zenith et al. (2012) foram parecidos, A silhueta mais marcada como “ideal” entre os voluntários foi a de número sete (7), totalizando 30,6% da amostra. Esta figura é representada por um IMC de 27, 5kg/m², o que segundo parâmetros estipulados pela OMS trata-se de um estado de sobrepeso, podendo ser considerado um fator de risco importante para o desenvolvimento e/ou agravamento de doenças crônicas degenerativas providas pelo excesso de peso (KAKESHITA, 2008). Comparando com Tosatti et al. (2007) que usou a escala de silhuetas de *Stukard* e colaboradores, a maioria (71,43%) das adolescentes escolheram a silhueta 3, que corresponde ao IMC de 22,23 ± 0,50 kg/m² que corresponde a eutrofia.

Com relação a distorção da imagem corporal de acordo com a escala de silhuetas, 79% tem alguma distorção de imagem, destes, 65% superestimaram seu IMC e 14% subestimaram, o que totaliza 21% usuários com percepção correta da imagem corporal (Figura 6).

Figura 6. Distorção da imagem corporal



Um dos principais resultados do trabalho foi a relação entre o IMC real (medido) e o IMC apontado pelos sujeitos (silhueta atual), aonde 79% dos indivíduos que participaram tiveram alguma distorção da imagem corporal, e apenas 21% acertaram sua silhueta correta. Esse resultado é comparável ao relatado de Zenith et al. (2012), onde analisados os dados para classificar a autopercepção, notou-se que apenas 25% da amostra conseguiram classificar de forma correta a silhueta atual com o IMC medido. Quanto à distorção, 75% da amostra classificaram suas silhuetas de forma errônea.

4. CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que ocorreram distorções da percepção da imagem corporal pela amostra avaliada, no sentido de superestimar ou subestimar o próprio peso corporal. Foi possível verificar que apesar de praticarem academia rotineiramente, mais da metade dos indivíduos estavam com excesso de peso e 90% tinham o percentual de gordura acima da média. Observa-se, também, que existe insatisfação com o peso corporal e alta prevalência de insatisfação da imagem corporal indicando uma possível percepção alterada de imagem e o desejo motivado pela sociedade e pela mídia. Desta forma, é de extrema importância um acompanhamento de uma equipe multiprofissional em caso de distorção de imagem corporal.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIAS SOUTO, S. V. et al. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Motricidade**, v. 12, n. 1, 2016.

FERMINO, C. R; PEZZINI, R. M; REIS, S. R. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Freqüentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**. V. 6, N. 1, 2010.

FERREIRA, R. L. U; BEZERRA, A. N; VALE, S. H. L. V. **Imagem corporal e comportamentos sugestivos para transtornos alimentares em mulheres praticantes de ballet clássico**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

GOBITTA, M; GUZZO, R. S. L. Estudo inicial do inventário de autoestima (SEI) –Forma A. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 15, n. 1, p. 143-150, 2002.

MALESKI, L. R; CAPARROS, D. R; VIEBIG, R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 10. n. 59. p. 535-545, 2016.

OLIVEIRA, F. P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 9, n. 6, 2003.

SILVA, J. S; BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8. n. 46. p. 238-246, 2014.

SILVA, R. S; FERREIRA, V. L. Avaliação da auto-imagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do sul. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 16, n. 24, p. 23-30, 2015.

SOUZA, M. V. Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **EFDeportes.com, Revista Digital**, n.186, 2013.

TOSATTI, A. M; PERES, L; PREISSLER, H. Imagem corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 1, n. 4, p. 4, 2007.

ZENITH, A. R. et al. Avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal em usuários do programa academia da cidade em Belo Horizonte – Minas Gerais. **e-Scientia.**, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 09-17, 2012.